Kidney Stone
Kidney
Kidney
stone
Ureter
Bladder
Urethra

گردوں کو نقصان پہنچانے والی 6 غذائیں...

گردے ہمارے جسم میں گمنام ہیرو کی طرح ہوتے ہیں جو کچرے اور اضافی مواد کو خارج کرتے ہیں جبکہ یہ نمک، پوٹاشیم اور ایسڈ لیول کو بھی کنٹرول کرتے ہیں، جس سے بلڈ پریشر معمول پر رہتا ہے، جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار بڑھتی ہے اور خون کے سرخ خلیات بھی متوازن سطح پر رہتے ہیں-

مگر گردوں کے امراض کافی تکلیف دہ اور جان لیوا بھی ثابت ہوسکتے ہیں-

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ کچھ غذائیں بھی گردوں کے تکلیف دہ امراض کا باعث بن سکتی ہیں خصوصاً ان کے استعمال میں احتیاط نہ کی جائے؟

گوشت جسم میں پروٹین کی ضروریات پوری کرنے کے لیے ضروری ہیں مگر یہ بھی حقیقت ہے کہ اس کا بہت زیادہ استعمال خصوصاً سرخ گوشت گردوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ امریکا کے مایو کلینک کے مطابق بہت زیادہ حیوانی پروٹین پر مشتمل غذا گردوں کے افعال کو متاثر کرسکتی ہے، جس کی وجہ یہ ہے کہ بہت زیادہ پروٹین کا اخراج گردوں کے لیے مشکل ہوتا ہے جو وقت گزرنے کے ساتھ مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

جسم کو نمک کی ضرورت تو ہوتی ہے تاکہ جسمانی سیال کے توازن کو برقرار رکھا جاسکے مگر جب آپ جنک یا فاسٹ فوڈ کو کھانا عادت بنالیں جس میں نمک کی مقدار بہت زیادہ وہتی ہے تو گردے جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھنے کے لیے

حرکت میں آتے ہیں، جس کے نتیجے میں گردوں پر بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ ہاورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کی ایک تحقیق کے مطابق طویل المعیاد بنیادوں پر نمک کا بہت زیادہ استعمال دل کے ساتھ ساتھ گردوں کو بھی نقصان پہنچاتا ہے، اسی طرح نمک کے نتیجے میں بلڈ پریشر بڑھتا ہے جو کہ گردوں کے حصے نیفران کو نقصان پہنچا سکتا ہے جو کہ کچرے کو فلٹر کرتا ہے۔

بیشتر افراد کا ماننا ہے کہ مصنوعی مٹھاس یا شوگر فری چیزیں جسم کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے، مگر ایک تحقیق کے مطابق یہ مصنوعی مٹھاس گردوں کے افعال پر اثرانداز ہوتی ہے اور روزانہ محض دو ڈائٹ کولڈ ڈرنکس کا استعمال ہی گردوں کے افعال میں کمی لاتا ہے۔

کولڈ ڈرنکس جیسے سوڈا اور انرجی ڈرنکس گردوں کی پتھری کا باعث بن سکتی ہیں، ایک تحقیق کے مطابق روزانہ دو یا اس

سے زائد کولڈ ڈرنکس کا استعمال طویل المعیاد بنیادوں پر گردوں کے امراض کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

ان مصنوعات کا استعمال بھی احتیاط کے ساتھ کرنا چاہئے کیونکہ ان میں بھی حیوانی پروٹین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے،